



บันทึกผลการทำ Faculty Practice รายบุคคล สาขาวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน

ปีการศึกษา 2567

1. ชื่อ นางสาววารุณี นาคูน **ความเชี่ยวชาญ** ด้านการพยาบาลขั้นต้น การดูแลผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ : Myalgia ในชุมชน
2. **หน่วยบริการสุขภาพ** PCUปทุมวิทยากร ต.ในเมือง อ. เมือง จ.อุบลราชธานี **เป้าหมาย** นำความเชี่ยวชาญด้านการพยาบาลขั้นต้น การดูแลผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ : Myalgia ไปดูแลผู้ป่วยในชุมชน
3. **เวลาการนำความเชี่ยวชาญไปให้บริการ** เดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2568

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
<p>วันที่ 6- 10, 27-28 ม.ค. 2568 3-7,17-19 ก.พ. 2568 เวลา 8.00-16.00 น. รวม 126 ชั่วโมง</p>	<p>1.เพื่อลดอัตราการมารับบริการ ที่ PCUปทุมวิทยากร 2. เพื่อป้องกันและลดภาวะ แทรกซ้อน ของโรคระบบ กระดูกและกล้ามเนื้อ 3. มีการผสมผสานภูมิปัญญา ท้องถิ่นในด้านการรักษา พยาบาลขั้นต้น การดูแลผู้ป่วย ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ : Myalgia ในชุมชน</p>	<p>. 1.ซักประวัติและประเมินปัจจัยที่มีผลต่ออาการปวดกล้ามเนื้อ 2. ตรวจร่างกายตามระบบ 3.ให้คำแนะนำโดยการสาธิตในการปฏิบัติตัว หลังรับการรักษา จากแพทย์โดย 3.1 การบริหารร่างกาย/การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ที่เหมาะสม กับช่วงวัยและอาการปวดกล้ามเนื้อ โดยใช้ ‘ยางยืดชีวิตพิชิตโรค’ จากการค้นคว้าEvident base practice (วารสารสังคมศาสตร์ และวัฒนธรรม ปีที่ 8 ฉบับที่ 10 (2024): ตุลาคม 2567) พร้อมทั้งแจกแผ่นพับให้ผู้ป่วยไปปฏิบัติที่บ้าน 3.2 ปรับท่าทางในการทำกิจกรรมทั้งจากการประกอบอาชีพ หรือการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันให้เหมาะสมตามหลักการย- ศาสตร์ (Ergonomics) จากการค้นคว้าEvident base practice เรื่อง ‘ผลของโปรแกรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการยศาสตร์ ต่ออาการปวดและคุณภาพชีวิตของพยาบาลที่เป็นกลุ่มอาการ ปวดกล้ามเนื้อมัย์โอฟาเซียล’ (วารสารการแพทย์โรงพยาบาล อุดรธานี ปีที่ 30 ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน 2565) - สืบค้นข้อมูล Evident base practice เพิ่มเติม เรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมความรู้เรื่องท่าทางที่ถูกต้อง ใน ชีวิตประจำวันและการออกกำลังกายเพื่อลดและป้องกัน อาการ ปวดหลังในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง พื้นที่ตำบลเขื่อน อำเภอ</p>	<p>1. ผู้ป่วย 10 คน มีความรู้ในการ ป้องกันอาการปวดกล้ามเนื้อจาก การดำเนินชีวิตประจำวันและ ดูแลตนเองในการจัดการอาการ ปวดกล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ100 2. ผู้ป่วยทั้ง 10 รายไม่กลับมา รักษาที่PCU ในรอบ1 เดือนที่ ผ่านมา คิดเป็นร้อยละ100 3. ผู้ป่วยผู้ป่วยที่มีอาการปวด กล้ามเนื้อ :Myalgia จำนวน 10 คน ได้รับการจัดการอย่างถูกต้อง เหมาะสม ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน ของโรคของโรคระบบกระดูกและ กล้ามเนื้อ คิดเป็นร้อยละ100 4. มีทางเลือกในการผสมผสาน ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการ รักษาพยาบาลขั้นต้นโดยแพทย์ใช้ ยาสมุนไพรที่มีในท้องถิ่น ใช้รักษา ผู้ป่วยที่มีอาการปวด กล้ามเนื้อ :Myalgia จำนวน 7 ราย คิดเป็น ร้อยละ 70 ส่วนผู้ป่วยอีก 3</p>

การให้บริการตาม ความเชี่ยวชาญ	วัตถุประสงค์ (เน้นการดูแลผู้ป่วยและเน้น ผลลัพธ์ทางการพยาบาลที่ดีขึ้น)	การปฏิบัติการพยาบาล (Direct Care) หรือ Consultation กับพยาบาล	ผลจากการให้บริการ (ประโยชน์ที่เกิดกับผู้รับบริการ)
		<p>โกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม (วารสาร วิชาการสาธารณสุข ปีที่ 23 ฉบับที่ 4 กรกฎาคม - สิงหาคม 2557) พร้อมแจกแผ่นพับให้ผู้ป่วยไปปฏิบัติที่บ้าน</p> <p>3.3 ใช้ครีมไพลนวดบริเวณที่ปวด หรือ Capsika gel ทาบริเวณที่ปวด ร่วมกับรับประทานแก้ปวดตามแผนการรักษาของแพทย์</p> <p>3.4 สามารถรับการรักษาเพิ่มด้วยการนวดประคบบริเวณที่ปวดได้ เนื่องจากสมุนไพรในลูกประคบจะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายบรรเทาอาการปวด</p> <p>4. ติดตามเยี่ยมผู้ป่วยรายละ 1 ครั้ง และติดตามผู้ที่มาตรวจตามนัด สอบถามความเข้าใจต่อโรคของผู้ป่วยโดยให้ผู้ป่วยสาธิตการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยยางยืด และให้คำแนะนำเพิ่มเติม</p> <p>5. พยาบาลสอบถามความรู้ ความเข้าใจต่อการปฏิบัติตัวในการป้องกันและรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อจากผู้ป่วยและญาติ</p> <p>6. แนะนำแหล่งข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและการจัดการอาการปวดกล้ามเนื้อแก่ผู้ป่วยและญาติ</p>	<p>รายได้รับการรักษาด้วยยาแพทย์แผนปัจจุบันอย่างเดียว คิดเป็นร้อยละ 30</p> <p>5. ผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ :Myalgia มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ(Health Literacy) สามารถจัดการสุขภาพตนเองเบื้องต้นได้ เช่นการนวดประคบสมุนไพร การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การทำงานให้ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ ลดการมารับบริการที่ PCUปทุมวิทยากร และไม่เกิดภาวะแทรกซ้อนของโรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ</p>

รวมชั่วโมงให้บริการตามความเชี่ยวชาญ 126 ชั่วโมง

สรุปสิ่งที่ได้รับการให้บริการตามความเชี่ยวชาญและแนวทางการพัฒนา

1. มีความเชี่ยวชาญด้านการรักษาพยาบาลขั้นต้น การดูแลผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ : Myalgiaในชุมชนเพิ่มขึ้น ด้วยการใช้เทคนิคสืบค้น Evident Base Practice ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถประยุกต์ใช้อย่างยืดหยุ่นร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการปฏิบัติกิจวัตรประจำ/การประกอบอาชีพตามหลักการยศาสตร์ ในการแก้ปัญหาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ : Myalgia ได้ดี

2. นำความเชี่ยวชาญที่มีไปบูรณาการการเรียนการสอน วิชาปฏิบัติการรักษาพยาบาลขั้นต้น ในนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่4 และขยายผลความรู้ไปยังอาจารย์ในสาขาวิชา การพยาบาลอนามัยชุมชน
3. ช่วยลดจำนวนผู้ป่วยที่มารับบริการ/จำนวนผู้ป่วยที่กลับมารักษาซ้ำ ที่ PCU ปทุมวิทยากร และมีการวางแผนจัดทำนวัตกรรมเรื่อง สื่อการสอนในการป้องกันและแก้ไขอาการปวดกล้ามเนื้อ

ลงชื่อ

(นางสาววารุณี นาตุน)
อาจารย์

ผู้ลงนามรับรอง
ลงชื่อ

(นางสาวพัชรี ใจการุณ)
หัวหน้าสาขาวิชาการพยาบาลการพยาบาลอนามัยชุมชน

ผู้ลงนามรับรอง
ลงชื่อ

(นางจรรยาศรี มีหนองหว้า)
รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

ผู้ลงนามรับรอง
ลงชื่อ

(นางสาวนุสรุ ประเสริฐศรี)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์